

# 見えない不安を安心へ！ 変える一歩は家計簿記帳

- ・家計簿をつけてみえたこと（会場によって内容は変わります）  
…「予算を立てることで毎日安心してくられます」  
…「毎日の生活に小さな工夫を」
- ・「魔法の鍋帽子」を使って  
…常備菜・非常食・エコ etc.
- ・時間しらべをして  
…私の「じぶん時間」
- ・はじめよう“プラスチックフリー”ライフ  
…身の回りにあるプラスチックの問題を考えてみました
- ・家計簿相談コーナーもあります

10月29日(火)

10:00~12:00

平惣徳島店

徳島市沖浜3-9

(託児なし)

11月12日(火)

10:00~12:00

石井町中央公民館

石井町字石井

480-1

(託児要予約)

・友の会にお申し込み下さい

・託児料200円  
(軽食+保険料)

11月16日(土)

13:30~15:30

徳島友の家

徳島市南田宮

2-3-45

(託児なし)

11月21日(木)

10:00~12:00

フレアとくしま

2F研修室

徳島市山城町東浜傍示

1-1(アスティとくしま内)

(託児要予約)

・1才以上に限る。  
フレアとくしまに直接  
お申し込み下さい。  
088-655-4638(火曜休)

・託児料無料  
・軽食なし

※資料代 500円

※講習会参加に事前の申し込みはいりません、どなたでもご参加ください。

※託児は1週間前までに申し込みが必要です、定員になり次第締め切りになります。

問い合わせ・託児申込み： 徳島友の会 Tel & Fax 088-633-3101 (活動日：火・土)

永峰 菊野

詳しくはホームページをご覧ください(ホームページからも申し込みできます)



徳島友の会HP

<主催>徳島友の会

<後援>徳島県教育委員会 徳島市教育委員会  
石井町教育委員会 婦人之友社

<協賛>公益財団法人 全国友の会振興財団